

مرور اخبار

آغاز بزرگ روابط تجاری

همکاری ارمنی- ایرانی در زمینه انرژی فعالیت آتی همکاری را تشویق خواهد نمود

آقای روبرت کوچاریان رئیس جمهور ارمنستان هیئتی به سرپرستی آقای حبیب الله بیطرف وزیر انرژی جمهوری اسلامی ایران را بحضور پذیرفته است. سفر هیئت به ارمنستان مربوط به آغاز احداث بخش ارمنی خط لوله گاز ایران- ارمنستان، آغاز بهره‌برداری دومین خط انتقال برق فشار قوی آگراکاک- شینوهایر و انعقاد قرارداد پیرامون سومین خط انتقال برق می‌باشد.

بگفته رئیس جمهور، آغاز احداث خط لوله گاز و احداث خط انتقال برق فشار قوی آغاز بزرگ روابط تجاری ارمنی- ایرانی را نشان می‌دهد و پایه جدی برای بررسی دیگر طرح‌های دورنمایی را می‌دهد. رئیس جمهور خاطر نشان کرد: "ما صادقانه به تحکیم حداکثر روابط دو جانبه علاقمند هستیم. زندگی نشان داده است که همکاری ارمنی- ایرانی در زمینه انرژی مانند قطار فعالیت مناسبات ما را به دنبال خود می‌کشد. ما آماده هستیم هر کار ممکن را برای ادامه آهنگ کنونی همکاری را انجام بدهیم."

رئیس هیئت ایرانی اطلاع داد که طی ۲،۵ ماه آینده احداث بخش ایرانی خط لوله گاز شروع خواهد شد و ایران قصد دارد از طریق احداث سومین خط انتقال برق فشار قوی حجم جریانات متقابل برق با ارمنستان را تا ۱۰۰۰ مگاوات برساند. همکاری شروع شده با ارمنستان در زمینه نیروگاه‌های آبی، انرژی آلترناتیو نیز در مرکز توجه طرف ایرانی می‌باشد؛ بویژه در زمینه دریافت انرژی بادی نسبت به ۵- مین بلوک نیروگاه حرارتی هرازدان علاقمندی وجود دارد.

طی بررسی طرفین مسائل مربوط به احداث تونل کاجاران، واردات سوخت از ایران به ارمنستان، امکانات بکارگیری تجهیزات تولید ایران برای احداث نیروگاه‌ها در ارمنستان را نیز مطرح نموده‌اند.

کمک آمریکا به ارمنستان و آذربایجان

کاخ نمایندگان ایالات متحده آمریکا لایحه مربوط به اختصاص دادن کمک های مالی در زمینه نظامی به ارمنستان و آذربایجان را تایید نموده است. چنانکه پیش بینی می شود آمریکا ۸ میلیون ۷۵۰ هزار دلار در زمینه نظامی به ارمنستان و آذربایجان کمک و مساعدت نشان خواهد داد. ناگفته نماند که نظام رئیس جمهور ایالات متحده آمریکا قبلاً پیشنهاد نموده بود که کمک های نظامی آمریکا به آذربایجان ۶ میلیون دلار بیشتر از ارمنستان خواهد بود. اما بر اساس لایحه جدید، کمک های مالی آمریکا به ارمنستان کمتر از ۷۵ میلیون دلار نخواهد بود. این مبلغ ۱۳ میلیون دلار بیشتر از مبلغی است که نظام بوش در نظر گرفته بود. ناگفته نماند که ۳ میلیون دلار نیز به عنوان کمک های بشردوستانه به قره باغ کوهستانی اختصاص داده خواهد شد. در ضمن این لایحه هنوز از سوی سنای ایالات متحده آمریکا تایید نشده است. بعد از تایید، لایحه فوق باید از سوی جورج بوش رئیس جمهور آمریکا امضاء گردد.

چهل هزار تبعه جمهوری ارمنستان در استانبول

عبدالله گل وزیر امور خارجه ترکیه اعلام کرده است که فقط در استانبول چهل هزار تبعه جمهوری ارمنستان زندگی می کنند. وزیر امور خارجه در خصوص این مطلب طی مصاحبه با روزنامه "حریت" اعلام کرده است. گل همچنین گفته است که اتباع ارمنستان در ترکیه مشغول فعالیتهای مختلف هستند. وی تأکید کرده است: "ارمنستانها با ترکها روابط عالی دارند."

هایکان ژاماناک

بیل کلینتون بابت سفر ۲۷ ساعته به تایوان، ۲۵۰ هزار دلار گرفت

پکن - ایرنا: بیل کلینتون رئیس جمهوری پیشین آمریکا، بابت دیدار ۲۷ ساعته خود از تایوان، ۲۵۰ هزار دلار از بنیاد دموکراسی این کشور دریافت کرد.

به نوشته شماره پنجشنبه روزنامه تایوان نیوز، رئیس جمهوری پیشین آمریکا، این هفته دیدار کوتاهی از تایوان داشت و فقط در دو مراسم سخنرانی و امضای کتاب خود حضور یافت. کلینتون ۲۷ فوریه (نهم اسفند) پس از ورود به تایوان به هتل محل اقامت خود رفت و پس از استراحت، شامگاه همین روز در مرکز اجلاسهای بین المللی تایپه سخنرانی کرد. این سخنرانی با مجموع پرسش و پاسخ آن، فقط ۳۵ دقیقه طول کشید و پس از آن، وی در ضیافت شام چن شویی بیان رئیس حکومت تایوان شرکت کرد.

چگونگی تأثیر ورزش بر چاقی

مطالعه جدیدی نشان می دهد ورزش و تمرین مرتب بدنی به تنهایی برای جبران عوارض ناشی از چاقی بر سلامت بدن کافی نیست اما این امر به این معنا نیست که کسانی که اضافه وزن دارند از ورزش دست بکشند. برخی پزشکان می گویند ورزش منظم بسیاری از خطرهای چاقی را برطرف می کند اما تحقیقات جدید بر روی بیش از ۱۱۶ هزار پرستار زن به مدت ۲۴ سال این نظریه را به چالش می کشد. پژوهشگران از دانشکده بهداشت عمومی هاروارد دریافتند فعالیت زیاد بدنی خطر مرگ زودرس ناشی از چاقی را برطرف نمی کند و لاغری نیز افزایش مرگ و میر ناشی از بی تحرکی را جبران نمی کند. زنان لاغر اندامی که کمتر از ۳،۵ ساعت در هفته ورزش می کنند ۵۵ درصد بیشتر از زنانی که فعالیت بدنی بیشتری دارند در معرض خطر مرگ زودرس قرار دارند. همچنین میزان مرگ و میر زنان چاقی که حداقل ۳،۵ ساعت در هفته ورزش می کنند ۹۱ درصد بیشتر از زنان لاغری است که فعالیت بدنی مشابه آنها دارند و خطر مرگ زودرس در زنان چاق بی تحرک ۱۴۲ درصد افزایش نشان می دهد. هر چند ورزش به تنهایی عوارض چاقی را بر سلامت بدن جبران نمی کند اما واضح است که انجام ورزش و کاهش وزن هر دو در طول عمر اهمیت دارند.

در هر صورت ورزش برای سلامت کسانی که مشکل اضافه وزن دارند حتی اگر وزن هم کم نکنند مفید است.

بهبود ای برای شادی

ترجمه : ویولت جواکیم (کشیشیان)

منبع : ریدرز دایجست

فنجان قهوه مطلوب شما نه تنها ضرری برای سلامت

شما ندارد بلکه مفید نیز هست

موارد مربوط به سقط جنین

محققین کانادایی در مورد ارتباط قهوه با سقط جنین به این نتیجه رسیده اند که خانمهای حامله ای که روزانه به میزان دو فنجان کافئین مصرف می کرده اند ۳۶ درصد بیشتر از خانمهایی که کمتر از این میزان مصرف میکره اند دچار سقط جنین می شده اند.

اغلب خانمهایی که دوران حاملگی طبیعی و عادی می گذرانند میل به نوشیدن قهوه را از دست میدهند. و آنهایی که روزانه بیش از ۵ - ۶ فنجان قهوه مصرف می کنند ممکن است در معرض سقط جنین قرار گیرند.

کافئین یک محرک بسیار خوب است که هوشیاری را افزایش می دهد و باعث خوش خلقی در افراد میگردد.

اشخاصی که بیش از اندازه ای که به آن عادت دارند مصرف کنند نا آرام شده و نمی توانند بخوابند. علاوه بر آن ممکن است طی چند روز از لحاظ جسمانی به کافئین وابسته شوند.

خانمهای باردار یا آنهایی که بچه شیر میدهند نباید روزانه بیشتر از دو فنجان قهوه بخورند.

افرادی که سوزش قلب یا اضطراب دارند بایستی آزمایش کنند تا متوجه بشوند موافقی که قهوه مصرف نمیکنند وضع مزاجی آنها چگونه است. بطور معمول مصرف روزانه تا سه فنجان عادی قهوه مشکلی ایجاد نمیکند.

نکاتی که شرکتهای ارائه دهنده خدمات تلفن

همراه به شما نمی گویند

اگر یکی از استفاده کنندگان تلفن همراه هستید و یا تصمیم دارید به زودی به این گروه به پیوندید، بهتر است بدانید که شرکتهای ارائه دهنده خدمات تلفن همراه ترجیح میدهند که شما هرگز سر از آنان در نیارید.

۱- هنگام اتفاقات اورژانس روی آنان حساب نکنید

عده زیادی از استفاده کنندگان تلفن همراه بر این باورند که دستگاه آنها می تواند باعث نجات زندگی آنان گردد. این نظری بود که یک پرستار داشت، زمانی که در حال رانندگی در کنار یک پیست پیاده روی بود متوجه مردی شد که بیهوش بر روی زمین افتاد. او سعی کرد با تلفن همراه خود شماره اورژانس را بگیرد. اولین مرکز اورژانس بایستی این تلفن را جواب میداد در حالیکه اپراتوری در منطقه ای دیگر جواب داد و تا زمانی که گروه کمک رسید مدت زمانی گذشت و متأسفانه شخصی که حمله قلبی به او دست داده بود درگذشت.

اگر بر این باورید که می شود به تلفن همراه تان در همه موارد اضطراری تکیه کنید بایستی تجدید نظر کنید.

حتی اگر موفق شوید به موقع تماس برقرار کنید بازهم ممکن است مشکلاتی وجود داشته باشد. اغلب در مواقع اضطراری اداره پلیس نمی تواند محلی را که برخی تماسها برقرار شده است ردیابی کند.

۲- تلفن همراه هرگز نمی تواند جایگزین تلفن ثابت خانگی شود
آیا تا بحال به فکر این رویا که به خانه بروید و تلفن ثابت خود را قطع کنید و کاملاً به امید تلفن همراه باشید بوده اید؟ در صورتی که اعضای خانه شما که ممکن است سه یا چهار نفر باشند وضعیت دیوانه کننده ای پیش خواهد آمد. همواره در مواقع برقراری تماس و بالعکس بایستی در مورد هزینه های بالای آن محتاط باشید.

۳- نواحی کور تلفن همراه، روزگار شما را تیره خواهد کرد
اگر در بعضی نواحی کسی از شهر خارج شدید دیگر نمی توانید تماس برقرار کنید و یا برعکس تماسی با شما برقرار نمی شود. این وضعیت ممکن است چند روز ادامه داشته باشد. در آمریکا مناطقی که شرکتهای مختلف ارائه دهنده تلفن همراه سرویس میدهند فرقی می کند، بایستی مواظب باشید که جاهایی که می روید در حیطه سرویس دهی شرکت تلفن همراه شما باشد. در قراردادهای بعضی از این شرکتهای قید شده است که چهار در صد کشور تحت پوشش نمی باشد، بنابراین شما بایستی دقت کنید مناطقی که شما تردد می کنید و برای شما مهم است تحت پوشش تلفن همراه شما باشد.

۴- افراد گیج بهترین مشتریهای ما می توانند باشند
هزینه هایی با نامهای مختلف در صورت حساب شما ثبت می شود مثلاً " تلفن بین شهری " " تماسهای محلی " یا اسامی دیگر، مشترکین بایستی انعطاف پذیری باشند و این هزینه ها را اهمیت ندهند.

۵- در هنگام رانندگی با تلفن همراه صحبت نکنید
پزشک جراحی بعد از یک عمل خسته کننده، دیر وقت شب به منزلش می رفت که پشت چراغ قرمز توقف کرد. راننده پشت سرش که مشغول صحبت با تلفن همراه بود از عقب محکم به ماشین او کوبید و حتی زمانی هم که پیاده شد هنوز مشغول صحبت بود.
با وجود اینکه سازندگان تلفن همراه دستگاهی درست کرده اند که می توانید در هنگام رانندگی در آن صحبت کنید (speaker phone) ولی ریسک تصادف خیلی زیاد می باشد.

تلفن همراه فقط برای مکالمات کوتاه و فوری بایستی استفاده شود و کسی که در حال رانندگی است بایستی بتواند هر لحظه صحبت را قطع کند.

۶- این تفکر در مردم ایجاد میشود که شخص سبک مغزی هستید
آیا زمانی که تلفن همراه شما در اجتماعات زنگ می زند شما خود را آدم مهمی احساس می کنید، بهتر است در این مورد تجدید نظر کنید. در کنسرتی شخصی تلفن همراهش را بدست گرفت و مشغول صحبت شد. مردم بسیار عصبانی شدند و سرانجام او را از سالن بیرون انداختند. خیلی مضحک است که پول زیادی برای بلیط کنسرت پرداخت نمائید و بجای آن صحبت نفر بغل دستیتان را گوش دهید. اکنون در بیشتر مکانها استفاده از تلفن همراه ممنوع میباشد.